

Inhalt

1. Ein Selbstversuch – und die Geheimnisse Ihrer Seele	9
Die sieben Seuchen unserer Zeit	10
Gesundheit kann man sich einreden	11
Die verdamnten Krankheitsursachen	13
Wie sauer reagieren Sie denn nun wirklich?	15
Jedermann hat Seelenprobleme	19
2. Gesundheit kann man sich tatsächlich einreden	20
Sie können die Kunst der Selbsteinrede lernen	22
Kein Verbot für Gläubige	24
Kritische Einstellung schadet nichts	24
Wunder dauern etwas länger	25
Die richtige Stimmung für die tägliche Übung	27
3. Diese Übung ist für alle gut, die das Buch lesen	30
Vier-Wochen-Training für mehr innere Ausgeglichenheit.	30
Sie sind nicht richtig krank. Aber sind Sie »richtig« gesund?.	31
Wo sind Ihre Schwachstellen? Eine Bestandsaufnahme	32
Vorbereitungen auf die erste Übung	34
Die erste Übung für alle.	35
Die nächsten Sätze: Nur in der ersten Woche wichtig	41
Und so beenden Sie jedesmal Ihre Übung	43
Auf das richtige Tempo kommt es an.	45
Wie lange dauert eine »Seelenkur«?.	49
4. Schluß mit Nervosität	51
Eine Methode der Sympathie	53
Das ist der Text, den Sie für mehr Ruhe brauchen	54

Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	56
Hier geht es um Ihre ganz spezielle Nervosität.	57
Wenn das Leben schöner wird	59
Reizen Sie Ihren Körper und Ihre Nerven	60
Abwarten und Tee trinken	62
5. Schluß mit Schlafstörungen.	65
Die Ursachen der Schlafmangel-Krankheit	66
Das ist der Text, den Sie für besseren Schlaf brauchen	70
Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	73
So behandeln Sie Ihre ganz spezielle Schlafstörung	74
Was Sie sonst noch alles für guten Schlaf tun können	76
6. Schluß mit Herzneurosen	80
Was macht das Herz denn überhaupt?	82
Was Körper und Seele täglich brauchen	84
Ihre ganz persönlichen Herzbeschwerden	86
Das ist der Text, den Sie für Ihre Herzkräftigung brauchen	90
Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	92
Zusatzformeln für Ihre ganz persönlichen Herzbeschwerden	92
Was Sie für Ihr Herz sonst noch tun können	95
7. Schluß mit Atemnot	98
So können Sie Ihre Atmung testen	100
Das ist der Text, den Sie für bessere Atmung brauchen	101
Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	104
Hier geht es um Ihre ganz spezielle Atemnot.	105
Was Sie sonst noch für die Atmung tun können	108
8. Schluß mit Verstopfung	112
Ein wichtiger Lebensweg	113
Die Gretchenfrage: Wie oft ist es richtig?	115
Das ist der Text, den Sie für einen guten Stuhlgang brauchen	116
Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	118
Was Sie sonst noch gegen Verstopfung tun können	119
9. Schluß mit Magenbeschwerden	123
Das ist der Text, den Sie gegen Magenbeschwerden brauchen	126

Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	128
Für Ihre persönlichen Beschwerden ein persönlicher Satz . . .	129
Was Sie sonst noch für den Magen tun können.	131
10. Schluß mit Erschöpfungszuständen	134
Das ist der Text, den Sie für mehr Kraft und Ausdauer brauchen	137
Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	139
Spezielle Formeln für Ihre spezielle Erschöpfung	140
Wenn Kraft und Lust zur Liebe fehlen	141
Was Sie sonst noch für Ihre Kraft tun können	143
11. Schluß mit meinem persönlichen Leiden	145
Krankheiten, die Sie nicht mit Selbsthypnose behandeln dürfen.	145
Kopfschmerz – Migräne – Neuralgien – Allergien, Wetterfühligkeit, Angst, Phobien	146
Sportherz, Schwangerschaft, Krampfadern, Rheuma, Prostatabeschwerden	147
Chronische Durchfälle	148
Appetitzüglung	149
Training gegen Alkohol.	150
Das ist der Text, den Sie gegen täglichen Alkohol brauchen . .	151
Training gegen Nikotingewöhnung	153
Das ist der Text, den Sie gegen Nikotingewöhnung brauchen .	154
Jetzt ist es genug: Zeit zum Schlußmachen	156
Register	157
Bestellschein.	159